

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Belajar adalah kunci utama dalam pendidikan, karena tanpa belajar tidak akan ada pendidikan. Berkembang dan berubah merupakan inti dari belajar. Individu dapat berkembang dan meningkatkan atau menaikkan derajat hidupnya dengan belajar. Belajar adalah kegiatan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dilakukan oleh seseorang.

Seperti halnya dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya peserta didik dengan aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh peserta didik, masyarakat, bangsa dan negara.

Belajar merupakan adanya suatu perubahan dalam diri individu (internal) sebagai akibat dari pengalamannya. Pengalaman tersebut berupa proses penyesuaian diri dengan lingkungannya maupun sebuah usaha mencari tahu apa yang belum diketahui dan yang belum bisa menjadi bisa (perubahan pola pikir dan tingkah laku) serta bertambah ilmunya (seperti halnya peserta didik yang belajar di sekolah untuk memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan yang disusun dalam sebuah kurikulum tertentu).

Sejak manusia masih bayi sampai sepanjang hayat, proses belajar dimulai. Karakteristik penting yang membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya adalah kapasitas manusia untuk belajar dan sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik, potensinya dapat dikembangkan secara optimal dengan belajar.

Sobur (2003) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar peserta didik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal peserta didik adalah kondisi dalam diri yang terdiri dari kondisi psikologis

dan fisiologisnya, sedangkan faktor eksternal merupakan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Terdapat perbedaan kondisi internal dan eksternal setiap peserta didik. Perbedaan ini sering berdampak terjadinya perbedaan respon dan hasil belajar peserta didik.

Keberhasilan proses belajar merupakan pengalaman yang diperoleh akan menjadi perubahan pola pikir dan tingkah laku akan berhasil dan sukses. Beberapa faktor yang memengaruhi proses belajar tersebut harus mendukung dan sinergis secara positif. Apabila salah satu faktor tersebut dalam keadaan tidak baik (negatif), maka proses belajar juga akan terganggu dengan adanya masalah-masalah dalam proses belajar.

Pengkondisian diri dalam mengikuti proses belajar atau menerima pelajaran disebut sebagai keberhasilan proses belajar selain ditentukan oleh faktor yang memengaruhinya. Pengkondisian diri tersebut sebagai proses belajar efektif dan terdapat berbagai metode untuk mengkondisikan diri untuk siap belajar dan sanggup menjadikan memproses pengalaman yang diperoleh menjadi suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar.

Belajar yang efektif adalah cara belajar yang teratur, tuntas, secara berkesinambungan dan produktif sehingga menghasilkan kecerdasan, pengetahuan, keterampilan, pembentukan sikap mental dan intelektual yang baik serta bertanggung jawab. Gie (1985) mengemukakan ada empat macam cara belajar efektif, yaitu keteraturan cara belajar efektif, disiplin dalam belajar, berkonsentrasi dan pemakaian perpustakaan.

Cara belajar yang efektif dan efisien memiliki asas-asas tertentu yang bukan hanya untuk dipahami melainkan lebih dihayati sepanjang masa dalam belajar. Asas adalah suatu dalil umum yang dapat diterapkan pada suatu rangkaian kegiatan untuk menjadi petunjuk dalam melakukan berbagai tindakan. Hal yang menjadi utama dalam belajar yang baik atau cara belajar efektif dan efisien adalah adanya suatu keteraturan, baik dalam diri sendiri (internal) dan dari luar diri (eksternal) serta penggunaan faktor pendekatan belajar.

Salah satu kunci utama untuk menjadi pelajar yang sukses menurut Dembo (2004) ialah manajemen diri (*self management*). Pelajar yang berhasil dan sukses

akan mengatur dirinya sendiri atau mengontrol berbagai faktor yang memengaruhi proses belajar, menciptakan situasi dan kondisi yang optimal dalam belajar, dan menghilangkan berbagai rintangan yang dapat mengganggu proses belajar. Pelajar dengan *self management* yang baik (manajemen diri yang baik) menurut Zimmerman (1989) akan melihat pembelajaran akademik sebagai sesuatu yang peserta didik lakukan untuk diri sendiri daripada sesuatu yang dilakukan oleh orang lain dalam belajar.

Keteraturan dalam diri sendiri akan menentukan keberhasilan belajar peserta didik, apabila peserta didik memiliki *academic self management* (*self management* dalam belajar) yang baik. Setiap siswa harus mengelola dan mengatur dirinya secara baik, sehingga pengembangan keterampilan *academic self management* atau pengaturan diri dalam belajar sangat penting untuk dikembangkan kepada peserta didik dan dapat mendukung kelancaran dalam proses pembelajaran bagi peserta didik.

Faktor pendekatan yang dipakai juga memengaruhi proses belajar peserta didik, sehingga para ahli pendidikan dan psikolog telah mengembangkan metode-metode belajar, seperti: metode *Quantum Learning* oleh Bobbi Deporter; metode *Preview, Question, Read, State, dan Test* (PQRST) oleh Thomas F. Staton; metode NHT (*Numbered Head Together*) oleh Kagen; metode *Survey, Question, Read, Recite, dan Review* (SQ3R) oleh P. Robinson; metode *Mind Mapping* oleh Tony Buzan, metode *Jigsaw* oleh Elliot Aronson; *TPS (Thing Pair Share)* oleh Frang Lyman; dan metode *Make a match* oleh Lorna Curran. Beberapa metode ini disusun untuk membantu para peserta didik supaya dapat belajar secara efektif dan efisien sehingga mendapatkan prestasi belajar yang optimal.

Selain itu, terdapat teori-teori tentang strategi belajar efektif, seperti yang dikembangkan oleh Zimmerman (1987) yaitu teori mengenai *self regulated learning*, berupa kemampuan peserta didik dalam mengarahkan berbagai proses metakognitif, motivasi dan perilakunya secara aktif, sehingga peserta didik dapat mengarahkan dirinya saat belajar dengan perencanaan, pengorganisasian, dan pengarahan diri sendiri serta melakukan evaluasi diri selama proses belajar (pemerolehan informasi).

Strategi *self regulated learning* tersebut adalah strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal, tingkah laku dan lingkungan. Strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal ini berupakemampuan pengorganisasian dan transformasi yaitu menelaah kembali berbagai materi pembelajaran, kemampuan penentuan tujuan dan perencanaan aksi ketercapaian tujuan, dan kemampuan pelatihan dan penghafalan materi. Strategi mengoptimalkan fungsi tingkah laku berupapenilaian diri (evaluasi diri) terhadap kualitas peningkatanpekerjaannya dan membayangkan *reward* (hadiah) dan *punishment*(hukuman)yang didapatapabila memperoleh kesuksesan dan kegagalan. Strategi untuk mengoptimalkan fungsi lingkungan berupapencarian informasi lebih lengkap dari berbagai sumber non-sosial, pembuatan catatan mengenai kejadian dan hasil belajar yang didapat dalam proses belajar,penyusunan lingkungan fisik, dan pencarian bantuan sosial.

Dengan demikian, *self regulated learning* bukan hanya membantu peserta didik mengoptimalkan berbagai kondisi internalnya, melainkan membantu peserta didik mengoptimalkan pemanfaatan kondisi eksternal, seperti kondisi lingkungannya supaya mendukung efektivitas dan efisiensi dalam kegiatan belajar.

Senada dengan *self regulated learning* yang dikembangkan oleh Zimmerman, Dembo (2004) menetapkan strategi dari *Academic Self Management*(*self management* dalam belajar) menjadi tiga kelompok, yakni strategi perilaku berupa manajemen waktu (pengaturan waktu) dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial; strategi motivasi berupa penyusunan tujuan, pengaturan emosi dan usaha; dan strategi cara belajar berupa belajar dari buku bacaan, belajar dari guru, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menjalani ujian. Ketiga strategi tersebut (strategi motivasi, strategi perilaku dan strategi belajar) adalah strategi-strategi yang dikembangkan oleh Dembo dalam pendekatan *academic self management*(*self management* dalam belajar).Strategi-strategi tersebut dapat digunakan oleh peserta didik untuk mengatur faktor-faktor yang memengaruhi belajarnya, sehingga dapat optimal dalam belajar.

Fakta-fakta di sekolah memperlihatkan tentang adanya kebutuhan dalam pengembangan keterampilan *academic self management* (*self management* dalam belajar) peserta didik, misalnya seperti hasil tanya jawab dengan siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan diketahui bahwa siswa tidak semangat belajar di kelas, sulit konsentrasi, tidak memiliki jadwal belajar yang teratur, dan belum memahami pentingnya belajar. Perilaku tersebut merupakan perilaku belajar yang negatif yang tidak menunjukkan keterampilan *academic self management* yang baik.

Peserta didik dapat dibentuk untuk menjadi lebih baik melalui *Self management* dalam belajar, sehingga harus memerhatikan beberapa aspek menurut Maxwell dalam Makhfud (2011), yakni pengelolaan waktu, perspektif ini terbentuk apabila peserta didik dapat melihat dirinya seperti apa yang dilihat orang lain pada dirinya, dan hubungan antar manusia.

Hubungan antar manusia adalah kunci utama dalam *self management*, karena peserta didik selalu berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain dalam hampir berbagai aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat dijadikan sumber kekuatan dan pembaruan terus-menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain dapat memengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci utama kesuksesan.

Cara paling mudah dalam belajar ialah apabila melakukannya secara bersama-sama. Cara ini hampir selalu efektif bagi setiap orang, apapun karakter belajar yang dimilikinya. Selain itu, belajar juga menjadi lebih menyenangkan dan ringan, jika dilakukan secara bersama-sama. Suasana belajar berkelompok akan membuat peserta didik lebih cepat menerima berbagai ilmu yang akan diserap dari pengalaman-pengalaman orang lain dan sesuatu yang belum terpecahkan dalam permasalahan akan lebih mudah diselesaikan dengan cara bekerja sama.

Menurut Winkel dan Sri Hastuti (2004:543) bimbingan kelompok mengupayakan peserta didik adanya perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif. Dengan demikian, peserta didik dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan

kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok. Layanan bimbingan dan konseling melalui bimbingan kelompok adalah salah satu cara untuk membantu peserta didik menjadi pribadi yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik, berupa pikiran, perasaan dan perilaku dalam mencapai keberhasilan belajar.

Belajar menurut James O. Wittaker dan Howard L. Kingsley dalam Dalyono (2006) dapat diartikan sebagai proses dimana perilaku dapat diubah melalui praktek atau latihan dan pengalaman. Arti belajar menurut Gagne (1977) adalah perubahan yang memperlihatkan adanya perubahan perilaku yang kondisinya tidak sama dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan setelah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi setelah adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan yang diakibatkan refleksi atau perilaku yang bersifat alamiah. *Group exercise* (latihan kelompok) ialah kegiatan yang dilakukan secara berkelompok untuk tujuan tertentu. Jacob (2010) mengemukakan beberapa alasan dalam penggunaan *group exercise*, yaitu dapat dipakai untuk diskusi dan membahas fokus suatu topik secara tajam dan mendalam, meningkatkan tingkat kenyamanan, bertukar pengalaman, dan untuk relaksasi, memberikan kesenangan dan informasi yang bermanfaat.

Beberapa pemaparan di atas dapat diasumsikan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* dapat digunakan untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa, sehingga diharapkan dapat mengetahui situasi dan kondisi siswa pada umumnya di sekolah. Melalui layanan ini siswa mendapatkan informasi-informasi, saling berinteraksi dan berkomunikasi antar anggota kelompok dalam berbagai pengetahuan, pengalaman, ide dan gagasan yang nantinya diharapkan suatu permasalahan tersebut dapat diselesaikan dan mampu mengatur dan mengelola dirinya sendiri.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil *self management* dalam belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan?
2. Seperti apa rumusan program layanan bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan?
3. Apakah program layanan bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* tersebut efektif untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk:

1. memperoleh gambaran empirik mengenai *self management* dalam belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan;
2. merumuskan program layanan bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* yang sesuai untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan;
3. memperoleh gambaran keefektifan program layanan bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Tambun Selatan;

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, manfaat penelitian adalah untuk memperkaya wawasan keilmuan bimbingan dan konseling dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, rumusan program layanan bimbingan kelompok ini diharapkan dapat diimplementasikan kepada para siswa di sekolah.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam meningkatkan *self management* belajar siswa yang lebih inovatif, sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi peneliti dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Kunci utama untuk menjadi pelajar yang berhasil dan sukses menurut Dembo (2004) adalah manajemen diri (*self management*). Pelajar yang sukses akan mengatur diri sendiri atau mengontrol berbagai faktor yang memengaruhi proses belajar, menciptakan situasi dan kondisi yang optimal dalam belajar, dan dapat mengatasi rintangan yang dapat mengganggu proses belajar.
- 2) Bimbingan kelompok menurut Winkel (2004:543) mengupayakan peserta didik adanya perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif. Dengan demikian, peserta didik dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok.
- 3) Arti belajar menurut Gagne (1977) adalah perubahan yang memperlihatkan adanya perubahan perilaku yang kondisinya tidak sama dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan setelah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi setelah adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan yang diakibatkan refleksi atau perilaku yang bersifat alamiah. *Group exercise* (latihan kelompok) ialah kegiatan yang dilakukan secara berkelompok untuk tujuan tertentu. (Jacob, 2010).